

# Get Care, Stay Well

PRIMAVERA 2020

## Mantenga a los niños saludables con vacunas

Como padre o madre, quiere lo mejor para su bebé. Las vacunas pueden ayudar a su pequeño a crecer sano y feliz. Las vacunas protegen a los bebés y a los niños temprano en la vida, antes de que estén expuestos a enfermedades que pueden ser graves e incluso mortales.

Hoy, las vacunas pueden mantener a su bebé a salvo de muchas enfermedades. Asegúrese de que su niño reciba todas las vacunas recomendadas.

Las vacunas también protegen a personas a su alrededor, como sus vecinos y amigos. Tal vez usted conozca a alguien con un sistema inmune débil debido a tratamientos para el cáncer. O tal vez su hermana

acaba de tener un bebé que es muy pequeño para estar completamente vacunado. Vacunar a su niño reduce la posibilidad de exponer a estas personas a enfermedades.

### Refuerce la defensa

Los niños necesitan muchas vacunas. Esto solía significar muchas inyecciones. Pero ahora, las vacunas de los niños a menudo incluyen protección para múltiples enfermedades. De esta manera, su niño necesita menos inyecciones.

Pregúntele al pediatra de su niño si le toca alguna vacuna. A los 2 años, él o ella debería haber recibido protección contra todas estas enfermedades<sup>1</sup>:

- Varicela.
- Difteria.
- Hepatitis A.
- Hepatitis B.
- Hib (*Haemophilus influenza* tipo b).
- Influenza (gripe).
- Sarampión.
- Paperas.
- Tos ferina.
- Neumonía.
- Polio.
- Rotavirus.
- Rubéola.
- Tétanos.

<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

*Todas las imágenes se utilizan bajo licencia solo con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.*

110911

AmeriHealth Caritas Delaware  
220 Continental Dr. Suite 300  
Newark, DE 19713

# PyR: Todo sobre el asma infantil



Alrededor de 6 millones de niños estadounidenses menores de 18 años tienen asma<sup>1</sup>. Esto es lo que los padres y madres necesitan saber acerca de esta condición.

## **P: ¿Qué causa el asma?**

**R:** No sabemos la causa exacta del asma. Los niños a menudo desarrollan asma cuando sus sistemas inmunes reaccionan a los alérgenos en el ambiente. Por ejemplo, estar cerca de ambrosía o de la caspa de mascotas puede irritar las vías respiratorias y dificultar la respiración.

## **P: ¿Puedo ayudar a mi niño a evitar desarrollar asma?**

**R:** Puede controlar algunos factores de riesgo, pero no todos. Una forma de evitar el riesgo es limitando la exposición de su niño al humo de tabaco de segunda mano. Haga esto antes y después del nacimiento.

Los factores de riesgo que no puede cambiar incluyen:

- Antecedentes familiares de asma o alergias.
- Antecedentes personales de alergias (como reacciones de la piel o alergias alimentarias).
- Infecciones respiratorias frecuentes.

## **P: ¿A qué síntomas debo prestar atención?**

**R:** El asma es difícil de identificar en niños pequeños. A menudo, puede parecer que su niño solo tiene tos o resfriado. Esté atento a un patrón de síntomas. Observe cuando tose, jadea y tiene respiración entrecortada:

- En la noche.
- Temprano en la mañana.
- Durante o después del ejercicio.
- En aire frío.
- Después de reír o llorar.

Si ve un patrón, visite al pediatra de su niño. También puede consultar un especialista en alergias e inmunología para diagnosticar y tratar el asma infantil.

Si recibe la noticia de que su niño tiene asma, no se asuste. El asma se puede controlar con medicación y manejo. Trabaje con el proveedor de su niño para ayudar a su pequeño a sentirse mejor.

<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## **Si tiene preguntas sobre su plan**

Llame al **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** para Diamond State Health Plan.  
Llame al **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)** para Diamond State Health Plan-Plus.



# Problemas de drogas y alcohol: encuentre ayuda para su felicidad y salud

Algunas personas recurren a las drogas o al alcohol en tiempos de estrés. Estos podrían parecer traer alivio a corto plazo, pero pueden crear problemas con el tiempo. Aquí hay maneras de saber si usted o un ser querido tiene un problema con drogas o alcohol.

## Problemas de alcohol

Los alcohólicos dependen del alcohol. No pueden limitar su bebida y tienen fuertes deseos de tomar alcohol.

Pero usted no tiene que ser un alcohólico para tener un problema con el alcohol. Para algunas personas, tomar alcohol interfiere con su trabajo, relaciones o cómo piensan y se sienten. ¿Tiene cualquiera de los sentimientos hacia el alcohol que se enumeran a continuación? Si es así, puede tener un problema con el alcohol.

- Sabe que es prejudicial pero bebe de todos modos.
- Se siente culpable por eso.
- Cree que debe beber menos.

## Problemas de drogas

Esté atento a estas señales de que un ser querido puede estar abusando de las drogas:

- Perder interés en cosas favoritas.
- Estar realmente triste y cansado.
- Sentirse muy bien en un momento y muy mal al siguiente momento.

- Tener energía extremadamente alta.
- Dormir a horas extrañas.

## Qué hacer

Si cree que un ser querido tiene un problema con drogas o alcohol, menciónesele cuando él o ella esté sobrio. Hágale saber que la recuperación

es posible. Las opciones de tratamiento incluyen:

- Terapia de comportamiento, ya sea individual o en un grupo.
- Medicación.
- Grupos de apoyo mutuo.
- Una combinación de lo anterior.

## *Usted está seguro con nosotros*

Los miembros de AmeriHealth Caritas Delaware pueden obtener servicios de salud conductual para ayudar con enfermedades mentales, uso de drogas o alcohol. ¿Cree que necesita estos servicios? Hable con su proveedor de atención primaria.

## **También puede llamar a Servicios para Miembros las 24 horas del día, siete días a la semana:**

- Miembros de Diamond State Health Plan:  
**1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- Miembros de Diamond State Health Plan-Plus:  
**1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**



## **¡Síguenos en línea!**



@amerihealthcaritasde



@amerihealthcaritasde



# El rincón de la salud de la mujer

## Qué debe esperar en sus visitas prenatales

Visitar a su proveedor con frecuencia durante su embarazo es importante para la salud suya y la de su bebé. Aquí está lo que puede esperar en esas visitas.

**Su primera visita será temprano en su embarazo.** Póngase en contacto con su proveedor tan pronto como crea que está embarazada. Su primera visita será una de las más largas. Durante esta visita, su proveedor podría:

- Pedirle una muestra de orina para verificar si hay señales de infección y para confirmar que está embarazada.
- Tomarle la presión arterial.
- Verificar su peso y altura.
- Calcular su fecha de alumbramiento.
- Hacerle una ecografía.
- Sacarle un poco de sangre.
- Realizarle un examen físico.

**Visitará a su proveedor con más frecuencia a medida que su embarazo progrese.** Si su embarazo está progresando normalmente, usted visitará a su proveedor mensualmente hasta

la semana 28, cada dos semanas entre las semanas 28 a 36, y semanalmente desde la semana 36 hasta el alumbramiento.

**Orinará en un recipiente, muchas veces.** Proporcionará una muestra de orina en cada visita a lo largo de su el embarazo. Su proveedor examinará su orina para detectar señales de diabetes, infecciones y preclamsia.

**En la mayoría de las visitas, su proveedor realizará pruebas de rutina.** Estas incluyen:

- Examinar su presión arterial.
- Seguimiento de su peso.
- Medir su abdomen para verificar el crecimiento de su bebé.
- Escuchar el ritmo cardiaco de su bebé.

**Puede que reciba algunas pruebas especiales durante el embarazo.** Las pruebas específicas que reciba dependen de un sinnúmero de factores, como su edad e historia familiar.



*¡Obtenga recompensas por la atención prenatal!*



Asista a cuatro citas prenatales antes de la semana 24 para obtener una tarjeta de regalo de \$15. Acuda a ocho citas prenatales para la semana 36 para un Pack 'n Play®. ¿Tiene preguntas sobre estas recompensas? Llame a Stellar Health Services al **1-855-229-1619 (TTY 711)** y marque 3, luego marque 2.



## Servicios del plan de salud a recordar

- **Servicios de transporte.** Para programar transporte para citas que no sean de emergencia, llame a la línea de reserva al **1-866-412-3778**. Este beneficio no está cubierto para miembros de Delaware Healthy Children Program (DHCP).
- **Cuidado dental.** Para encontrar un dentista o hacer una cita, llame a Servicios para Miembros de Diamond State Health Plan al **1-844-211-0966** (TTY **1-855-349-6281**) o para Diamond State Health Plan-Plus al **1-855-777-6617** (TTY **1-855-362-5769**).
- **Línea de enfermeras 24/7.** Llámenos al **1-844-897-5021**.
- **Aplicación móvil.** Visite Google™ Play Store o Apple App® Store e ingrese AmeriHealth Caritas.
- **Interpretación y traducción.** Para solicitar estos servicios de idiomas gratuitos, contáctenos 24/7.
- **Servicios de salud de la conducta.** Llame a Servicios para Miembros para más información.
- **Community Wellness Center.** Visite nuestro centro en 1142 Pulaski Highway, Bear, DE 19701. Estamos abiertos de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:30 p.m. Tal vez se extienda el horario para algunas actividades programadas.
- **Aplicación Bright Start Plus<sup>SM</sup>.** ¡Descargue la aplicación hoy mismo sin costo alguno! Mantenga información a su alcance siguiendo de cerca sus datos de salud y los de su familia entera.
- **Recordatorios por texto.** Usted puede recibir un texto de AmeriHealth Caritas Delaware para recordatorios importantes sobre exámenes de salud.

## Únase a nuestras reuniones del Consejo Asesor de Miembros

Las reuniones del Consejo Asesor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés) le permiten compartir ideas acerca de los programas y servicios de AmeriHealth Caritas Delaware y cómo podemos mejorarlos. Damos la bienvenida a miembros y familia y cualquier persona que quisiera aprender más sobre los servicios que ofrecemos.

Queremos saber de usted. ¡Su opinión es valiosa para nosotros!

Organizamos nuestras reuniones cuatro veces al año:

- Dos reuniones en New Castle County.
- Una reunión en Kent County.
- Una reunión en Sussex County.

Síguenos en Facebook y en Instagram para mantenerse informado de la próxima reunión. Si quisiera asistir, por favor llame a Servicios para Miembros:

- Miembros de Diamond State Health Plan: **1-844-211-0966** (TTY **1-855-349-6281**)
- Miembros de Diamond State Health Plan-Plus: **1-855-777-6617** (TTY **1-855-362-5769**)

# Sepa su IMC

El índice de masa corporal, o IMC, es un número que los proveedores usan para verificar si usted está en un peso saludable. El IMC proporciona una estimación de su grasa corporal total y sus posibles riesgos para la salud.

Puede determinar su IMC utilizando herramientas en línea. Para una herramienta, visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y busque “Calculadora de IMC.”

## Los efectos de la obesidad

La obesidad aumenta el riesgo para enfermedades del corazón, algunos cánceres y otras condiciones crónicas. Por ejemplo:

- Un IMC elevado está vinculado a mayor riesgo de artritis de rodilla.

- La obesidad puede contribuir a apnea del sueño y problemas respiratorios.

## Reduzca su IMC

Perder peso es una enorme tarea. Pero pequeños cambios pueden acumularse. Pruebe algunas de estas ideas:

- **Coma un desayuno saludable.** Las personas que lo hacen son menos propensas a comer en exceso más tarde en el día.
- **Pruebe una dieta más saludable.** Frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa son clave.
- **Haga ejercicio.** Trate de hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana.



## NATILLA DE BATATA/CAMOTE

### Ingredientes

- 1 taza de batata/camote cocido majado
- ½ taza de banana majada
- 1 taza de leche descremada evaporada
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 yemas de huevo batidas
- ½ cucharadita de sal
- aerosol antiadherente
- ¼ taza de pasas
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325° F. En un tazón mediano,

revuelva juntos la batata/camote y la banana. Agregue leche y mezcle bien. Agregue azúcar morena, yemas de huevo y sal, mezclando bien.

2. Rocíe una cacerola de 1 cuarto de galón con aerosol antiadherente. Agregue la mezcla de batata/camote a la cacerola.
3. Mezcle pasas, azúcar y canela. Espolvorear sobre la parte superior de mezcla de la batata/camote.
4. Hornee durante 40 a 45 minutos o hasta que se inserte un cuchillo cerca del centro y salga limpio.

### Por porción

Rinde seis porciones; el tamaño de la porción es ½ taza. Cada porción proporciona: 144 calorías, 2 g de grasa total, <1 g de grasa saturada, 92 mg de colesterol y 235 mg de sodio.

**Fuente:** Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre/ Institutos Nacionales de Salud



## La discriminación es contra la ley

AmeriHealth Caritas Delaware cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales. AmeriHealth Caritas Delaware no excluye a las personas ni las trata de manera distinta por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales.

AmeriHealth Caritas Delaware brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporcionamos servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware:

- DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

Si usted cree que AmeriHealth Caritas Delaware no ha brindado estos servicios o ha discriminado de otra forma por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales, puede presentar una queja formal ante:

- AmeriHealth Caritas Delaware Grievances  
P.O. Box 80102, London, KY 40742
- También puede presentar una queja formal llamando a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware:

- DSHP: **1-844-211-0966**  
**(TTY 1-855-349-6281)**

- DSHP-Plus: **1-855-777-6617**  
**(TTY 1-855-362-5769)**

Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el departamento de Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., electrónicamente a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number on the back of your ID card (**TTY: 711**).

**Spanish:** ATENCIÓN: Si no habla inglés, los servicios de asistencia lingüística están disponibles para usted de forma gratuita. Llame a Servicios al Miembro al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación (**TTY 711**).

**Simplified Chinese:** 注意: 如果您不会说英语, 也可以免费获得语言援助服务。请拨打您的会员卡背面的会员服务部电话 (**TTY: 711**)。

**Haitian Creole:** ATANSYON: Si w pa pale anglè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Rele ekip Sèvis pou manm yo nan nimewo ki nan do kat idantifikasyon w lan (**711 pou moun kip a tande byen yo**).

**Gujarati:** કૃપા કરી ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા હો, તો તમને ભાષા સહાયતા સેવાઓ, કોઈ ખર્ચ કર્યા વગર ઉપલબ્ધ છે. તમારા ઓળખપત્રની (આઈડી કાર્ડની) પાછળ આપેલા મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો (**TTY: 711**).

**French:** ATTENTION : Si vous ne parlez pas anglais, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez l'équipe Services aux membres au numéro indiqué au verso de votre carte d'identification (**711 pour les malentendants**).

**Korean:** 참고: 영어를 구사하지 못하는 경우, 무료로 언어 지원 서비스를 제공받을 수 있습니다. ID 카드 뒷면에 기재되어 있는 회원 서비스 전화번호로 연락주시기 바랍니다(**TTY: 711**).

**Italian:** ATTENZIONE: Se non si parla la lingua inglese, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare Member Services al numero riportato sul retro della tessera di identificazione (**TTY: 711**).

**Vietnamese:** LƯU Ý: Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Hãy gọi đến số điện thoại của Ban Dịch Vụ Hội Viên ở mặt sau thẻ ID của quý vị (**TTY: 711**).

**German:** ACHTUNG: Falls Sie kein Englisch sprechen, steht Ihnen ein kostenloser Sprachhilfsdienst zur Verfügung. Kontaktieren Sie den Mitgliederservice unter der Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte (**TTY: 711**).

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, may makukuha kang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Tawagan ang numero ng Mga Serbisyo sa Miyembro na nasa likod ng iyong ID card (**TTY: 711**).

**Hindi:** कृपया ध्यान दें: यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवा निशुल्क उपलब्ध है। अपने पहचान-पत्र के पीछे दिए गए मेंबर सर्विस नंबर पर कॉल करें (**TTY: 711**)।

**Urdu:**

دھیان دیں: اگر آپ انگریزی نہیں بولتے/بولتی ہیں تو، آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ اپنے آئی ڈی کارڈ کے پیچھے درج ممبر سروسز کے نمبر پر ہمیں کال کریں (**ٹی ٹی وائی: 711**)۔

**Arabic:**

تنويه: إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية فستتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً. اتصل برقم خدمات الأعضاء المدون خلف بطاقة عضويتك (**الهاتف النصي: 711**).

**Telugu:** గమనిక: ఒకవేళ మీరు ఇంగ్లీషు మాట్లాడలేనట్లైతే, ఖర్చు లేకుండా భాషా సహాయ సేవలు మీకు లభిస్తాయి. మీ గుర్తింపు కార్డు యొక్క వెనుక వైపు ఉన్న సభ్యుల సేవా సంఖ్యకు కాల్ చేయండి (**టిటివై: 711**).

**Dutch:** LET OP: Als u geen Engels spreekt, kunt u kosteloos gebruik maken van taalhulpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).